富士フイルム生協だより

2021年 6 月号

【発行】富士フイルム生協 くらしサポートステーション
TEL：0120-9412-57　0465-20-3573　FAX：0120-9750-28　0465-20-3862

6月にふれあいセンターに計測ステーションをOPENします

2021年度富士フイルム生協では、
神奈川まるごと健康づくりの取り組み
『健康づくりはつながりづくり』を
参考に、健康に関する取り組みを進めて参ります。
ふれあいセンターに計測ステーションを設け、
ご来店頂いた方々がご自身の健康状態に興味を持ち、
健康管理を行うキッカケづくりを行います。

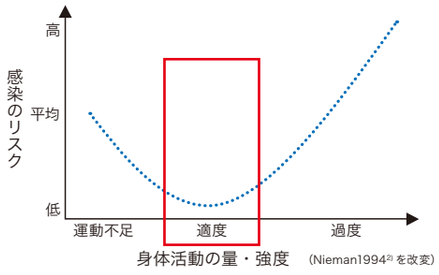
設置する機材

体組成計
血圧計
ストレス計
握力計
足指力計

適度な運動で免疫をあげて 感染予防に努めよう！

運動は健康に良いものという認識は皆さまがお持ちだと思います。しかし正しく運動をしないとかえって免疫を下げてしまうことをご存知でしょうか？
運動は運動の後に大きく疲労感が残ってしまうような激しい運動を行ってしまうと免疫を下げてしまいます。その証拠に激しいトレーニングを継続するスポーツ選手は風邪をひく頻度が一般人より **3倍**高いということがわかっています。特にマラソン競技終了後２週間以内に**50～70%**の選手は風邪の症状が出ており、そのリスクは通常の２～６倍になるとの報告があります。
これは運動後に免疫機能などが一過性に低下し、免疫を抑制してしまう状態を生じることで、病原体に対しての抵抗力が落ちてしまうことが原因です。
右の図は**<運動と感染のリスクに関するＪカーブ>**と言われており、適度な運動が病原体からの感染リスクが一番低くなっていることがわかります。
そして、このＪカーブからわかることは過度な運動だけではなく、**運動不足も感染リスクを高めてしまう**ことがわかります。
では、免疫を下げない程度の適度な運動とはどのような運動なのでしょうか？
それは**自分が“ややきつい”と感じる**運動です（※これはあくまで免疫を下げずに高める為の運動強度です）。
例えば、ウォーキング・ジョギング・ヨガ・ピラティス等々、どのような運動でも自分が**“ややきつい”**と感じる強度で運動を無理なく行うことが免疫を下げずに正しく行える方法になります。
生活の中に適度な運動を取り入れ、感染予防に役立て、コロナ禍を乗り切りましょう！

（筆者：健康運動指導士　金盛　智也）



健康運動指導士養成テキスト 運動と免疫能 より引用

3月・4月 イベント参加報告

わぁ～!! この階段登るの？

桜満開 最高だわ!!

みんなの遠足　天狗伝説

この色の服、挑戦してみようかしら？

観て！似合うわよね？この色！

フィットカラーレッスン

わたしの6年間の思い出を絵手紙に…

絵手紙教室

なるほど！こうやって作るのね！

パウンド型でミニ食パンづくり

苦しい～…やっとゴール

小学生のためのスポーツ万能教室

さあ～１分間で何歩かなぁ～？

そうそう！その調子で♪

春の健康運動相談会

たか～い！たか～い！ママがんばって！

今日はみんなで「こいのぼり」つくっちゃうよ♪

にこはぴリトミック

私は、野菜は足りてるわ！

あなたはどうだったの？

いいですよ～、その調子で頑張って!!

あおぞらオープンカフェ

柏の葉は、この向きで巻くのよ！

柏餅づくり

6月～7月のイベントのご案内

6/24(木) 福祉セミナー 「高齢者の熱中症対策」

年々加速する猛暑、「自分は大丈夫」が最も危険です！
水分が摂りずらい方へ、摂取方法のちょっとした工夫やコツをお教えします。
小さなお子様連れでもご参加いただけます。

【開　催】6月24日(木)　10:00～11:00
【参加費】無料
【主　催】富士フイルム生協　福祉介護部
【場　所】ふれあいセンター
【募　集】先着10名

6/25(金) あおぞらオープンカフェ

あおぞらオープンカフェを開催。前回大人気の健康運動指導士金盛先生の「椅子に座ったままできる簡単体操」も行います。コープ商品のお菓子も用意。
今回は事前予約制となります。

あおぞらオープンカフェは、組合員同士の交流を目的として開催しています

【開　催】6月25日(金) 10:00～11:30
【場　所】小田原タウンセンターいずみ集会室201
【参加費】無料
【主　催】サークル活動　あおぞらの会
【募　集】１５名
【締め切り】6月18日(金)

紙面交流の場 「あおぞらカフェ」投稿 募集中！

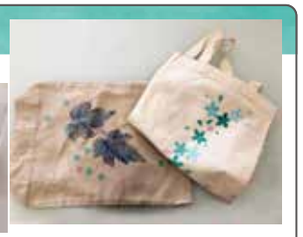
「あおぞらカフェ」第１４号（７月発行予定）の投稿の募集をします。
テーマは「フリートーク」です。
楽しいペンネームを添えて400字以内でお寄せください！！

6/26(土) 石けん作り

オリーブオイル・ココナッツオイル・パームオイルを使って身体にやさしい石けんを作ります。
自然の色材で色をつけ、マーブル石けんを作ります。

【開　催】6月26日(土)10:30～12:30
【場　所】ふれあいセンターキッチンルーム
【参加費】１８００円（5～6個作成）
【募　集】４名（大人限定）
【講　師】遠藤氏
【締め切り】6月18日(金)

6/29(火) ステンシル教室



ステンシルは、絵柄を切り抜いた型紙を素材に当て、絵の具をパッティングしてプリントする技法です。
今回は素敵なマスクとトートバックをステンシルで飾ります。初めての方でも簡単に作成できます。
お気軽にご参加ください。

【開　催】6月29日(火) 10:00～12:00
【場　所】ふれあいセンター
【参加費】１０００円
（トートバッグ１個・マスク２枚）
【募　集】１０名
【講　師】込山氏
【締め切り】6月11日(金)

7/3(土) 夏の健康運動相談会

体力測定・体組成測定などを行い、今のあなたの体力年齢を判定していきます。
今後、想定される健康被害を予防する為にどんな運動やトレーニングをしていけば良いかなど、健康と運動の専門家がアドバイスします！

【開　催】７月３日(土)　10:00～11:30
【場　所】ふれあいセンター
【参加費】５００円
【募　集】１０名
【講　師】健康運動指導士　金盛氏
【締め切り】6月18日(金)

7/5 (月) にこはぴリトミック

子育て真っ最中の元保育士ママによるリトミック♪
手遊びうた　ダンス　楽器あそび　ふれあいあそびなどなど・・・
子どもたちが大好きなママと一緒に楽しめる内容が盛りだくさんです！

にこはぴリトミックは、親子のふれあいや子育て支援を目的として開催しています

【開　催】７月５日(月)
①10:00～10:50　②11:00～11:50
【場　所】ふれあいセンター
【参加費】1組１０００円
【募　集】各回８組
【講　師】ふれあいリトミック協会　漆原氏
【締め切り】6月18日(金)

7/10(土) 小学生のための スポーツ万能教室

「運動が苦手。体幹を鍛えたい。」そんなお子様にピッタリの小学生向けの運動教室です。
この時期だからこそ伸ばしてあげたい基礎能力があります。
ドイツで学んだ五十嵐トレーナーがコオディネーショントレーニングを中心に体幹を鍛え、運動能力の向上や良い姿勢へと導いてくれます。

【開　催】7月10日(土)14:00～15:30
【場　所】ふれあいセンター
【参加費】１０００円
【募　集】１０名
【講　師】ドイツライプツィヒ大学公認コオディネーショントレーナー 五十嵐氏
（サポート：健康運動指導士 金盛氏）
【締め切り】6月25日(金)

7/17(土) 絵手紙教室

鉛筆で下書きをしてから、色彩を描きますので、初心者でも簡単に仕上がります。

【開　催】７月17日(土)10:00～11:30
【参加費】５００円　（はがき２枚作成 ）
【講　師】村野氏
【締め切り】７月2日(金)
【場　所】ふれあいセンター
【募　集】６名
【持ち物】描きたい題材（野菜・花・置物）

7/17(土) 藍染体験　ストールづくり

松田山の畑で栽培された、たで藍の乾燥葉を使ってストールをグラデーションに染めます。

【開　催】7月17日(土)　①10:00～12:00　②13:00～15:00
【場　所】ふれあいセンター
【参加費】１５００円　（ストール１枚作成）
【募　集】各６名　　【講　師】髙﨑氏
【持ち物】エプロン　　【締め切り】7月2日(金)

パソコンフレンズ発 パソコン講習

パソコンフレンズメンバー募集中

インターネットを楽しみたい、写真を活用したい、書類を作成したいなど、さまざまなご希望に合わせて丁寧に講習いたします。

●個別講座　講習料１時間　１５００円（テキスト別）

イベントのお申込み方法

電話・Email・FAXにてお申込みください。お申込み時、下記の項目についてお知らせください

①企画名　②氏名　③〒住所④日中連絡の取れる電話番号　⑤その他同伴者など　⑥組合員番号

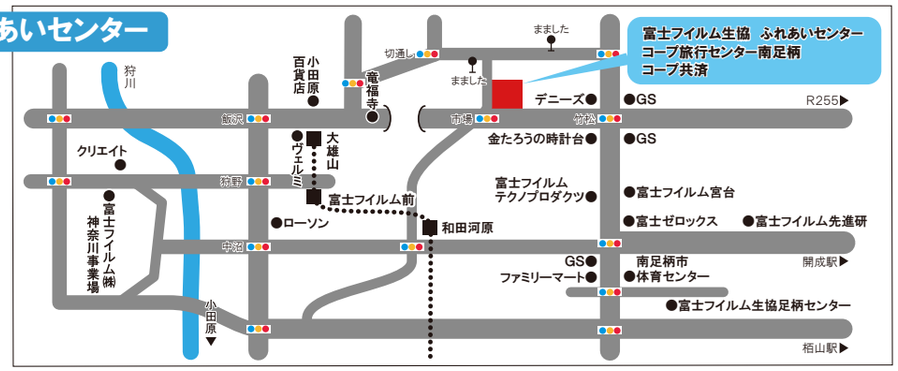
【TEL】0120-9412-57　受付：９時～16時
0465-20-3573（休業日：土・日・祝）

【FAX・24時間受付】0120-9750-28
0465-20-3862

【e-mail・24時間受付】coop-7601@fujifilm.com

・定員に対して応募者多数の場合は抽選となります。
・当選、落選結果は、メールまたは郵送にて必ず連絡いたします。

※各イベント企画で撮影した写真を生協の広報紙やホームページに掲載させていただくことがございます

富士フイルム生協　ふれあいセンター

南足柄市竹松741
【大雄山線】
大雄山駅……徒歩約25分
和田河原駅……徒歩約20分
駐車場　10台完備